

千代田俳句同好会

浮雲を入日に染めて山笑ふ
物差しで計る反物春の昼
膝にのる子の重たかり夏隣
白壁の学園通り新樹光
平成の終りとなりて春惜しむ

紫陽花俳句会

たんぼの絮おひかけておさげ髪
夕暮れてなほ人の波桜散る
野芹摘み爪の泥まで香わしい
花蜂のたいそがしやのどかな陽

出島短歌会

干しいわしほうれん草と納豆にみそ汁そえて七十の朝
葉の裏にあまた宿れる水滴が陽にさされの虹をうくりぬ
恋しさに夫のコートをかけて寝るわずかな残り香ホッケの小銭
かの国へよならも突然に先立ちし友に今も合いたし

投稿作品

ゆく春の令和の御代の夜明けまえ想い新たにゆかん古希の道
桜花咲けども植之しまは今施設に入り見ることもなし
元号を知つて鳴くのかウグイスよ梅の小枝で令和の契り
此処からは未来永劫逃戦と就職決り凛凛しい横顔
音もなく散る山桜いと寂し心に染みて季節移ろう
花筏名残り愉しむ茶飲み会心癒されりスム談笑
バーチャンの口紅目立つ春日和
人命を救うかしこい秋田犬

山内勝昭
大塚隼人
飯沼礼子
大西周
加藤貞江

飯田功
久保慶悦子
田能幸雄
萩原とし子

中谷香代子
岡田恭子
薬師寺玲子
名倉親子

中島良平
石塚清
磯山徳治
菅谷味子
古野はつ子
篠塚しほ
やまぐちいさむ
いいたいさを

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。6月3日(日)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言!健康・健幸な人生を送るシリーズ②

かすみがうら

健康増進コラム



健康カレンダー



睡眠は十分に取れていますか?

睡眠はとても重要です。睡眠不足となつても「寝だめ」はできませんが、休日に十分睡眠をとることは、疲労回復を早めることができます。

疲れたら10分程度横になつて休むことも大事なことです。横になれない場合は、その場(例えば職場の机)を離れて、体の隅々に酸素を運ぶ気持ちで、姿勢を正しく保ち深呼吸をするだけでも、疲れ方が違い気分転換となります。

食欲が低下したと思ったら!

食欲が低下して栄養バランスが崩れ、疲労につながることもあります。栄養的にはバランスがとれた食事とよく言われますが、肉類を食べるとは疲労回復に効果的です。しかし、食欲が落ちている場合には、米や豆腐を食べるだけでもよいと言われています。さらに、クエン酸が含まれている梅干しや酢の物を食べるとは、食欲がないときにはおすすめです。

健康づくり増進課

TEL 090(800)2312



第4回

下大津桜まつり

が開催されました!

4月6日

霞ヶ浦中地区公民館下大津支館 主催

「下大津のサクラ」

下大津保育所跡地&旧下大津地区公民館(加茂 4472)

「第4回下大津桜まつり」が開催されました。会場では、地域のシンボルとして長い間愛され親しまれている桜の木を囲み、霞ヶ浦中学校吹奏楽部やあゆみ太鼓による演奏、カラオケ大会などが行われました。下大津の桜の樹齢は推定120年とされており、県内でも最古級のソメイヨシノです。見頃を迎えた桜のもとに大勢の地域の皆さんが集まり、楽しいひと時を過ごしました。



▲平成30年4月1日「下大津のサクラ」が、かすみがうら市指定文化財(天然記念物)に指定されました。また、「下大津の桜保存会」が管理者として選任されました。



ソーセージ作り教室

旧下大津地区公民館で行われた「ソーセージ作り教室」には24人が参加し、日本のソーセージの父・飯田吉英(本市戸崎出身)の伝えたソーセージ作りを体験しました。参加した子どもたちは初めての経験に目を輝かせながら一生懸命に取り組んでいました。自分で作ったソーセージの味は格別だったことでしょう。

